

心も体も元気に！



～黒磯教会のいきいき百歳体操～



新型コロナウイルスの緊急事態宣言の解除後、10月から黒磯教会の「いきいき百歳体操」が再開しました。取材に伺った11月5日(金)は参加者16名。初めて参加された方も3名いらっしゃいました。以前から参加されていた方は再会を心待ちにしていたようで、「人と会えることは嬉しい、体操をすることで筋肉の衰えを防ぐこともでき、再開できて良かった。」と話していました。

「元気になれる場所」として、地域の多くの方々に慣れ親しんでもらえるようになるとういのですね！



【心の里の物品販売】
毎月第1金曜日の
いきいき百歳体操の後に
行われます
クッキーや手作り小物を
販売しています。



那須塩原市社会福祉協議会



令和3年11月作成